

Согласовано:  
директор МАОУ  
Лянторская СОШ № 7



Ю. А. Голубова

Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества



Е.А. Завьялова

**ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ  
ЗАВТРАК (2 вариант)  
С 29.05.2023г.-31.05.2023г.**


Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
<b>Понедельник 29.05.2023г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4,№302	246	10,48	5,50	57,87	323,64	23,07
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24	10,54
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	0,21	70,50	3,15
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	52,20	2,95
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	4,29
<b>Итого за приём</b>		<b>518</b>	<b>17,56</b>	<b>9,32</b>	<b>72,10</b>	<b>511,98</b>	<b>44,00</b>
<b>Вторник 30.05.2023г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4,№302	246	9,20	7,50	53,30	318,00	22,27
Кондитерское изделие (сушки)		50	5,35	0,60	35,60	170,00	11,50
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	3,21
Хлеб ржаной		27	2,07	0,27	13,77	66,02	2,73
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	4,29
<b>Итого за приём</b>		<b>553</b>	<b>18,90</b>	<b>8,71</b>	<b>131,03</b>	<b>650,92</b>	<b>44,00</b>
<b>Среда 31.05.2023г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4,№302	246	10,28	7,40	46,67	295,64	23,50
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	12,00
Хлеб пшеничный		21	1,60	0,17	0,15	49,35	2,21
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	0,24	34,80	2,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	4,29
<b>Итого за приём</b>		<b>507</b>	<b>13,48</b>	<b>7,85</b>	<b>75,04</b>	<b>461,39</b>	<b>44,00</b>

Технолог:

/ В. А. Лебедева/



Согласовано:  
директор МАОУ  
Лянторская СОШ № 7

  
Ю. А. Голубова

Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества

  
Е. А. Завьялова

**ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК (2 вариант)**  
**С 29.05.2023г.-31.05.2023г.**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		
<b>Понедельник 29.05.2023г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4,№302	205	7,00	6,40	42,60	263,00	27,05
Блинчик п/ф с маслом сливочным	ТК №44	105	6,13	14,33	25,84	269,95	33,50
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	4,41
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	4,62
Чай с лимоном, сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	7,05
Фрукт (мандарин) свежий		186	1,49	0,36	13,99	70,68	75,37
<b>Итого за приём</b>		<b>756</b>	<b>19,26</b>	<b>21,74</b>	<b>126,28</b>	<b>775,08</b>	<b>152,00</b>
<b>Вторник 30.05.2023г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00	76,15
Батон нарезной		30	2,10	0,30	14,70	70,50	6,36
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	4,62
Чай с лимоном, сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	7,05
Фрукт (яблоко) свежий		206	0,82	0,82	18,54	96,82	57,82
<b>Итого за приём</b>		<b>586</b>	<b>24,56</b>	<b>15,37</b>	<b>97,39</b>	<b>575,27</b>	<b>152,00</b>
<b>Среда 31.05.2023г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,47	0,06	1,50	8,40	25,20
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	18,32
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	64,89
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	5,92
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	4,62
Чай с лимоном, сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	7,05
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60	26,00
<b>Итого за приём</b>		<b>640</b>	<b>22,42</b>	<b>25,89</b>	<b>117,63</b>	<b>627,95</b>	<b>152,00</b>

Технолог:



/ В. А. Лебедева/



Согласовано:  
директор МАОУ  
Лянторская СОШ № 7



Ю. А. Голубова

Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества



Е. А. Завьялова

**ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ  
ОБЕД (2 вариант)  
С 29.05.2023г.-31.05.2023г.**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего			
<b>Понедельник 29.05.2023г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Икра кабачковая	п/п	100	1,20	4,70	7,70	78,00	28,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	25,29
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	18,32
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	85,44
Соус томатный основной	№ 587	25	3,28	1,08	1,64	14,45	3,30
Хлеб пшеничный		34	2,38	0,34	16,66	79,90	4,94
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	4,62
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00	30,09
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>959</b>	<b>38,77</b>	<b>36,40</b>	<b>141,80</b>	<b>897,30</b>	<b>226,00</b>
<b>Вторник 30.05.2023г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00	58,80
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	18,57
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	33,48
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	49,34
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	4,41
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	4,62
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	8,79
Фрукт (яблоко) свежий		171	0,26	0,26	6,07	31,66	47,99
<b>Итого за прием</b>		<b>1061</b>	<b>22,42</b>	<b>16,87</b>	<b>114,82</b>	<b>729,51</b>	<b>226,00</b>
<b>Среда 31.05.2023г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	33,16
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	26,98
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	25,26
Фрикаделька из мяса говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	103,70
Соус томатный основной	№ 587	25	3,28	1,08	1,64	14,45	3,30
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	5,88
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	6,13
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	21,59
<b>Итого за прием</b>		<b>945</b>	<b>38,02</b>	<b>38,33</b>	<b>136,23</b>	<b>1054,65</b>	<b>226,00</b>

Технолог:

/ В. А. Лебедева/



Согласовано:  
директор МАОУ  
Лянторская СОШ № 7



Ю. А. Голубова

Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества



Е. А. Завьялова

**ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

(питание детей страдающих сахарным диабетом, стол №9)  
С 29.05.2023г.-31.05.2023г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
<b>Понедельник 29.05.2023г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	
Фрукт (мандарин) свежий		186	1,49	0,36	13,99	70,68	
<b>Итого за приём</b>		<b>676</b>	<b>16,73</b>	<b>27,10</b>	<b>76,68</b>	<b>659,07</b>	<b>152,00</b>
<b>Вторник 30.05.2023г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	
Масло (порциями)	№96	15	0,06	7,26	0,08	65,89	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	
Фрукт (яблоко) свежий		206	0,82	0,82	18,54	96,82	
<b>Итого за приём</b>		<b>571</b>	<b>21,55</b>	<b>20,35</b>	<b>52,33</b>	<b>473,37</b>	<b>152,00</b>
<b>Среда 31.05.2023г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	
<b>Итого за приём</b>		<b>630</b>	<b>23,21</b>	<b>18,95</b>	<b>79,57</b>	<b>610,25</b>	<b>152,00</b>



Согласовано:  
директор МАОУ  
Лянторская СОШ № 7

Ю. А. Голубова

Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества

Е.А. Завьялова

### ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

#### ОБЕД

(питание детей страдающих сахарным диабетом, стол №9)  
С 29.05.2023г.-31.05.2023г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего			
<b>Понедельник 29.05.2023г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Помидор свежий порционно	стр 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	250	2,00	5,10	8,70	90,00	
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4,№297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	
Биточек "Особый" с маслом сливочным	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	
Хлеб ржаной		5	0,03	3,63	0,04	32,95	
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	ТТК №37	200	3,46	0,45	23,08	110,65	
			0,30	0,10	3,90	18,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>885</b>	<b>30,59</b>	<b>26,88</b>	<b>84,52</b>	<b>710,60</b>	<b>226,00</b>
<b>Вторник 30.05.2023г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	
Фрукт (яблоко) свежий		171	0,26	0,26	6,07	31,66	
<b>Итого за прием</b>		<b>1051</b>	<b>21,16</b>	<b>15,27</b>	<b>95,37</b>	<b>660,51</b>	<b>226,00</b>
<b>Среда 31.05.2023г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	
Фрикаделька из мяса говядины с маслом сливочным	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	
Хлеб ржаной		5	0,03	3,63	0,04	32,95	
Компот из кураги (без сахара)	№ 638	200	3,46	0,45	23,08	110,65	
			1,04	0,06	10,20	57,56	
<b>Итого за прием</b>		<b>895</b>	<b>32,53</b>	<b>41,34</b>	<b>102,32</b>	<b>916,16</b>	<b>226,00</b>